

你比想象中更强大

文震◎编著

顶级心智训练教程 教你如何唤醒心中的巨人



中国华侨出版社

你比想象中更强大

文震◎编著

顶级心智训练教程 教你如何唤醒心中的巨人



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

你比想象中更强大 / 文震编著. —北京:中国华侨出版社,
2015.7

ISBN 978-7-5113-5563-8

I. ①你… II. ①文… III. ①成功心理-通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第158785 号

你比想象中更强大

编 著 / 文 震

责任编辑 / 严晓慧

责任校对 / 孙 丽

经 销 / 新华书店

开 本 / 710 毫米×1000 毫米 1/16 印张/16 字数/235 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-5563-8

定 价 / 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

前言

生活中总是有许多科学都无法解释的不可思议的奇迹。

我们常听说：某某家出现火灾，女主人突然出现神力，一个人抱起平时两个人才抬得动的冰箱往屋外跑出去。可当火被扑灭以后，她便无法一个人将冰箱抱回屋内了。

是不是很神奇？更神奇的还有呢！

1906年4月18日，美国旧金山发生大地震和火灾，所有健康的人都忙不迭地逃命。而在一家医院内，情况更是危急。因为这里收容了许多已在床上瘫痪数年的病人和残疾人。可就在这命悬一线的紧急关头，许多病人竟不可思议地从床上站起来，在医护人

员帮助下成功地逃脱了灾难。

科学已无法解释这些神奇的事件，唯一的答案就是人体的潜在在“作怪”。那么到底什么是“潜能”呢？

顾名思义，潜能就是潜在的能量。这种潜在的能量则是以往遗留、沉淀、储备的能量。能够激发出人体潜在能量的最大动力，则是人冲破险阻，迈向成功的坚定的信念。信念的力量甚至可以大到“当我相信时，它就会发生”的地步。由此可见，改变自己，就要抱定成功的信念。但有了信念，又该如何激发潜能呢？

第一个方法，就是不断地想象，改变自我内在的一个影像和图片；

第二个激发潜能的方法，也就是要不断地自我暗示，或是所谓的自我确认。每当我们想要实现任何一个目标的时候，就不断重复地念着它。

由此可见，看似神秘莫测的潜能也是可以训练的。

据统计，普通人的一生只用到了 10%的潜能，不过占潜能巨大力量的一成而已。要想开发出其余的九成力量，请尝试运用本书所阐述的道理和规则吧！握住内心的“本我”，收集潜意识的力量，发掘自身蕴藏着的巨大潜能，总有一天你会发现你真的找到了通往成功之门的敲门砖，更拥有了战胜困难险阻的无穷伟力，以及面对困难时举重若轻的成熟心态，待到那时，你就真正地领悟到，原来潜能并不是什么神秘莫测的领域，而你自己真的比想象中更强大。



目录

CONTENTS

第一堂课	·	探寻灵魂之“本我”	001
第二堂课	·	壮大“内心的巨人”	010
第三堂课	·	学会运用精神力量	023
第四堂课	·	发挥潜意识的奇妙力量	048
第五堂课	·	训练积极的潜意识	062
第六堂课	·	激发科学思维的巨大能量	073
第七堂课	·	客观思维唤醒潜能	093
第八堂课	·	爱，让我们变得更好	104
第九堂课	·	激活思想的潜能	114
第十堂课	·	让欲望激起更大的能量	120

第十一堂课	· 握住专注的“钥匙”	132
第十二堂课	· 用意志力为行动打一针强心剂	142
第十三堂课	· 好思想成就未来	157
第十四堂课	· 别让坏性格阻碍你的成功	168
第十五堂课	· 好性格引领好行为	177
第十六堂课	· 学会有效运用体内能量	189
第十七堂课	· 让话语充满活力	205
第十八堂课	· 发散思维，大胆想象	218
第十九堂课	· 收集自身的奇妙力量	229
第二十堂课	· 你一定有更大的潜力	244

第一堂课

探寻灵魂之“本我”

在很多人的意识中，都存在着“我身上一定藏有更大的能量”之类的想法。

然而当我们想要运用这种“潜藏已久的能力”时，我们却发现，
我们根本捉不住它们的踪影，甚至不知道自己的潜能到底是什么？

人类的力量要通过什么方式来唤醒呢？最简单地讲，就是要先分析人类真正的本质是什么，再以此发掘人类所能拥有的一切内在的和外在的、被动的和主动的力量，还包括那些隐藏着的力量。此外，还要找到应用各种力量的方法，运用到人们的生活中去，人们就会因此变得更加强大，生活也会因此更加精彩。

为了让这项发掘人们力量和运用力量方法的工作能够如同日常工作一般得以展开，我们不能说那些所有人都无法理解的话，也不能提所有人在日常生活中都想不到的想法。究竟我们身体和精神上的力量能有多大、有多强，关于这一点我们有强烈的探知欲望。同样地，我们也迫切地想知

道，究竟要用什么样的方法来最成功地运用我们身上的这些力量。现实生活当中，我们更重视结果，也就是说，我们身上的力量在尚未被有效地运用到生活中之前，我们对自己没有自信。毕竟不是所有人都能够轻易地在人类本质允许的范围内了解到这些力量能爆发出的伟大效果。

在继续深入地发掘这个课题后，慢慢地我们会感觉自己所面对的问题，无非就是探寻自己身上所蕴含的力量，以及学会这些力量该如何运用。我们已经对人类所拥有的力量进行了充分的研究，包括有意识的和无意识的，最终得到的结论就是一旦了解了这些力量的运用方法以后，所有我们能想象的成就均可以实现。这无疑在最大程度上满足了我们的欲望，还实现了我们最高的目标。尽管很多人难以置信，不过只要我们真正掌握了如何运用这些力量的方法，并就此全面研究人类的本质的话，关于这一点我们还是不得不相信的，何况所有人都想满足自己的欲望且实现自己的最高目标。

这绝不是没有理由的揣测，也不是我们无法实现的美梦。当人类迄今为止所经历的生命旅程被一点点深入挖掘，生活中每一天的经验都被一点点总结了之后，我们的这种想法就会变得愈发坚定。谁不想去实现自己的梦想呢？又有谁有理由不让自己去实现最高目标，获取越来越多的人生财富？

显然，我们会在对人类本质的全面研究和理解过程当中，自然而然地就挖掘出此项研究的根本。要真正了解和明白如何运用我们身上的各种力量，就只有在懂得了“我们是什么”这个问题的答案的基础上才能实现。要探索人类的本质，方法有千千万万，不过其中对现阶段的研究有着实际

价值的只有三种。第一种方法的重点在于强调人的构成包含了自我、意识和形态。这种分析人本质的方法往往由于过于抽象很难为人们所理解，尽管它的分析是最完整的。相比之下，第二种方法要简单许多，它认为人的构成包含了身体、思维和灵魂。这种方法成为了大多数人唯一接受的一种方法，因此其常常被人们所提到，只可惜真正能理解的人却不多。事实上，人们要真正理解它，必须是建立“在人的本质由身体、思维和灵魂三部分组成”这一观点被彻底否定为前提的基础上。最后一种方法，是其中最实用、最简单的方法，它指出个体和个性组成了人的本质。现在我们对人类本质研究的每个阶段其实都是和人本质有关观念的研究。

我们在对人的本质这个问题进行深入研究之前，还要做一些简要的周边研究，这些研究在我们看来对真正研究人的本质这个课题有着非常大的帮助。要研究如何合理地运用人身上的一切力量，就必须更全面地去理解所有对人进行划分，且提及“自我”的方法，这有助于我们更好地理解人。之所以要这么做，只因为其中蕴藏了一个亘古不变的事实——在每个人身上都有个主导性的原则，这也是人类个性的来源和中心所在，那就是“自我”即是“本我”。有了这个事实，才有了发生在每个人身上的每一件事情，也就是说，它创造了所有事情，因此，与其他事情相比，它才是人身上第一性的东西，其他事物都是第二性的。

“自我”在一个普通作者眼里就是一个十分抽象的词语，当它被使用的时候，他认为读者在阅读的时候对文章的理解会因为“自我”的存在而受到一定的影响，只不过这种影响并不大。很显然，普通作者的这种看法是不对的。“自我”的行为发生后才会全面启动全人类系统化的行动，而

我们要提前采取行动来促进发展，只有当确保“自我”已经足以产生下一代之后进行。更为重要的一点是，我们必须深刻地明白一点，对于“自我”为人类身上主导性原则的认知程度，决定了我们所拥有的力量的意志力所产生的能量大小，而且这种决定性的作用往往是非常直接的。

所以，当我们将来开始谈论“本我”的时候，要做一件很有必要的事情，那就是将那些在我们所有想法、所有感受，包括所有思维和个性影响下的行动乃至“自我”与之联系起来。要把二者联系起来，首先要做到的一步就是找到“本我”，不论做什么事情，都要找到自己，从至高无上的自己的角度找到“本我”，无时无刻你要先想到的就是“本我”。也就是说，不管何时何地，“本我”都要在你做事情的时候出现在自己的脑海里，要意识到是因为有了“本我”才有了这样的行动；每每你要开始有所行动时，也要让自己认识到正是因为有了“本我”，自己的行动才有了主动性；每每你要努力去感知自己的存在时，也要提醒自己清晰地认知到，牢牢占据自己意识王国宝座的永远都是“本我”。

还有一点值得注意的是，我们每个人都要在心中暗暗确认一点——所谓的“自我”其实就是你，除此以外，“本我”就是你的这句话还会让你将“本我”视为自己世界里最为至高无上的原则，它作为主导性的原则势必将被看作是最与众不同的，最第一性的，超越了其他生命中的一切事物，它所代表的你是最高、最大且是最全面意义的你，这同其他意义上的你是不同的，是高于它们的，而这些都是当你自己对陈述你自己的，或是积极简约地宣扬自己，并由此肯定自己的时候做到的。换言之，这么做会让自己真正做到自我提升，也就是将自己提升到了强大个性的最巅

峰，让自己更真实地去面对自己、主宰自己，回到那原本就属于自己的位置上去，回归自己。经过这样的确认和联系之后，你才会意识到自己生命和命运的主宰者就是自己。与此同时，你所有在意识主导下的行为也会随之提升到更高阶段的意识中去。通常情况下，人们把这样高级的生命状态称之为人类生命的宝座，简单说，人类的行为因为有了“本我”这一原则的主导，这一“本我”才始终在运动、变化和发展着。

以生命的宝座为出发点开始行动，才能真正意义上地控制和主导自己身上所拥有的一切力量。既然如此，那这宝座究竟是什么？换言之，在人类的精神世界中，从意识萌发的那一刻起，“本我”就应该成为精神世界的核心，要成为你控制和指挥其他事物的主宰，并作为你主动运用自己所拥有的一切力量的源泉。所以，你要作为“本我”行动起来，不仅仅是作为一个个体或是个性，也不单纯只是一种思维，更不会只是存在的肉体。此外，认识到“自我”占据了最高位置之后的你，也会因此获得更强大的力量，更好地去指导和控制自己所拥有的其他事物。总而言之，不管是在思考还是行动的时候，你都要提醒自己要意识到，“本我”是一直在自己身边和自己在一起的，这是你站在自己精神世界最顶端时，感受到自己已经到达存在的最高端时，必须感觉到的“本我”。当然，你还应该让自己感觉到，“本我”是作为至高的自己而存在的，且你就是那至高无上的“本我”。越频繁地用这种方法进行练习，就越能让你提升自己，无论是思维还是身体的局限都会有突破，帮助你离自己个体世界上最强大的位置更近一步。事实上，做到这些就是让自己更好地回归自己，将自己放到属于自己应有的位置上，掌控自己所能拥有的一切事物。

对普通人的头脑进行检视，我们会从中发现通常情况下，人们会把自己用的脑和身体两者分开。有的人认为头脑是自己，有的人认为身体是自己，但不论是哪种情况，他们最终都不仅难以掌控自己的身体，更难以掌控自己的头脑。这种观点已经使人的本性，各种各样庞杂的观念彻底将“本我”给掩盖了。由于这些所谓的观点的真假本身就难以辨别，因此找不到“本我”的他们的想法也很难得到主导性原则“本我”的指引和指挥，大多为这些庞杂的观念所左右。原本至高无上的“本我”被掩藏到了身体的下层，自己低于身体。要知道，能够很好地掌控自己生活的我们，通常获得的指示都来自身体的上层，“本我”被作为主导性原则而放置在了至高无上的位置。由此，我们不难发觉导致普通人不能很好认识掌控自己所拥有的各种力量，并发挥其巨大能量的根本原因是什么。

普通人第一步要做的是提升自己，把自己提高到身体结构的上层，第二步也是最重要的一步就是重新发掘“本我”，将其恢复为自己的主导性原则，还要承认自己就是“本我”。此外还有一种方法，这种方法通常会在自己和“本我”的联系中让自己感觉到它是那样的重要。它很简单，你可以每天花几分钟去想象和感知到“本我”，实际上也就是自己，这么做已经让自己超越了头脑和身体两者，还在某种程度上，让自己变得和头脑、身体完全不同。从本质上讲，就是让自己每天都去尝试隔离“本我”同其他事物一段时间。这个办法使得自己能从独立个体的角度去完美地体会“本我”，体验最独立的感受，而在获得这种完美的感受之后，此后只要想到自己时，第一个想到的就一定会是“本我”，那最高的“本我”。从那时起，“本我”就将成为自己所有精神行为的直接来源，同时，自己也

能一直站在这些精神行为的高度的上层，以指挥者的姿态去完全掌控和指挥这一系列精神行为。

在这一联系中去检测自己意识和精神行为之间的关系，这么做完全没有必要，当然还有一件更没有必要去做的事情，那就是去探究或是解释存在于两者间内在的普遍规律。所以，这样对于我们自己在意识领域和表达领域正在做的事，我们也许就会很清晰地了解了。“本我”此刻是完全清醒的，换言之，人类领域或是人类世界究竟存在什么，这个“本我”是全然知晓的；此时此刻我们所存在的世界正在发生的事情，也在“本我”了解的范围内。我们所谓的意识也就因此形成了。简言之，你是清醒的，而且你清醒地认识到自身的存在以及你和你的周围存在且正在发生的事情。

我们每个个体的个性当中都普遍存在着那些被我们称为“行为”的事物。我们身体的所有力量都在时时刻刻通过这些事物独特的形式来展示和呈现，因此这些事物本身都有自己独特的形状。我们从关于意识的训练当中发现，“本我”所呈现出来的行为有三种基本类型：简单意识，即“本我”走出生活的圈子看待世界时，此时的意识便是简单意识；自我意识，即“本我”盯着生活中自己所处在的位置看的时候，自己所呈现的就是自我意识；宇宙意识，即“本我”通过智慧的双眼看穿生活真实面目时，意识呈现出的是宇宙意识的状态。

当处在简单意识中时，我们能意识到的只有永恒存在于自己周围的那些事物，一旦拥有了自我意识之后，我们势必已经开始意识到自己是个独特的个体存在了。接下来，再把关注自己的注意力转移，开始关注伟大的实体的内部结构，企图从中探究实体内事物的起源为何物时，那么我们就

已经开始意识到了身边这个世界的存在，并感受到所有世界中都包含着一个更为独特的世界。当自己有了这份感受时，就必须承认我们已经敲开了宇宙意识的大门。直到今天，我们在意识研究的众多课题中，宇宙意识的研究仍是当中最为神秘的一项，还没有人能真正涉足这个课题，解开这个谜题。

我们如果想给身体、思维和灵魂三者下准确的定义的话，首先要做的就是彻底推翻从前的旧观念，如同我们前面所陈述的那样做才行。从前，有一种表达方法我们常常用到，那便是“我的灵魂还在”，它所表达的意思是“我还拥有活生生的身体”。这种表达方法在很长的一段时间内成为了深入人心的观念，所以大多数时候只要一提到“我”或是“我自己”，就会自然而然地让人们联想到“身体”一次，就如同条件反射一般。在这种旧有的观念中，我们的个体在一定意义上被众多繁杂的物质性的事物给湮没了，我们未曾将其置于思想和感觉等这些物质状态之上，这也就是我们难以控制它们的原因所在。

如果你无法将自己放到生活的最高处，那你就无法掌控和指挥身体的任何一个部分，更不可能去控制生活中的一切事情，只有当你意识到自己的个体在身体的上层时，上述的一切才能实现。同样地，也只有当你意识到自己的个体在思想的上层时，自己才能自如地掌控和指挥自己思维中的所有想法。概括来说，一个人自己的个体如果只存留于身体内部或是被视为身体的一部分存在的话，那不论做什么样的努力，不论在什么样的意义上，在什么范围之内，他身体的任何一部分力量都无法为其所运用。

在探究人类最纯粹的本质过程中，我们会认识到我们所提到的灵魂其

实就是人类自己，而所提到的自我指的是处在人类灵魂中心的原则。更简单地说，“本我”包含在灵魂内部，灵魂随之组成了一个个鲜活的个体生命，而个体又通过灵魂形成了个性。倘若我们想掌控自己所拥有的力量并能运用它们的话，那么必须从现在开始锻炼自己，相信灵魂便是自己，坚定地认为灵魂绝非是神秘的事物，更不是模糊不清的事物。当灵魂被视为了最为实在的我们时，就可以借助它来解决很多事情了。我们要想办法让自己相信自己在思维和身体的上层，主宰着思维和身体。

正因为如此，我们才拥有了运用思维和身体所拥有的所有力量的能力。

第二堂课

壮大“内心的巨人”

“心想事成”是所有人的愿望。

然而“事成”有个前提，那就是拥有足够强大的能力。

能力来自哪里？当然是我们个体的独一无二的“内心的巨人”。

因此，寻找到自己“内心的巨人”，

壮大我们“内心的巨人”，才能更快地实现成功。

无论是处在思考还是感觉的状态，无论是在说话还是在行动，无论生活中会有什么样的事情发生，自己都应该坚定地相信一种至高无上的观点——自己比任何其他事物都要优越，处在所有事物之上，因此自己掌握着掌控所有事物的力量。

你要想掌控自己，就一定要让自己在所有思维、行动和意识中被放置在最高的位置，也只有这样，自己身上所拥有的一切力量才能为自己所